Ensalada Rayo de Sol

Prep time: 30 minutes

Makes: 6 Porciones

Ingredients

2 3/10 ounces Lechuga, romana
2 ounces Lechuga, hoja verde
2 ounces Espinaca, cruda
1 ounce Zanahorias, ralladas
1/2 cup Mandarinas, enlatadas, jarabe ligero, escurridas
1/2 cup jugo de naranja
2 teaspoons Aceite,canola
2 teaspoons Azúcar, morena claro, empaquetado
pellizco de sal de mesa
pizca de extracto de vainilla
3/8 teaspoon Vinagre, destilado

Directions

1. Lave la lechuga de hoja verde, enfríela y escurrala bien. Podía ser necesario separar las hojas para lavarlas completamente. Lávelas usando un spray de agua o en un recipiente grande con agua fría. Repita si es necesario hasta que desaparezca toda la arenilla. Sacuda para sacarle el exceso de líquido, escurra completamente en un colador y refrigere.
2. Corte o arranque las lechugas de hoja verde (con la excepción de la espinaca) en trocitos pequeños. Pista: use un cuchillo afilado si está cortando la lechuga ya que un cuchillo sin filo puede magullar la lechuga.
3. En un tazón grande para ensaladas, mezcle ligeramente la lechuga romana, lechuga de hoja verde y espinaca hasta que esté bien revuelta.
4. Corone con zanahorias ralladas, tomates “grape” y mandarinas.
5. **Para preparar el aderezo de naranja:**

Combine el jugo de naranja, aceite de canola, azúcar moreno, sal de mesa, extracto de vainilla y vinagre en un tazón.
6. Mezcle con un batidor de alambre por 1 minuto o hasta que esté bien revuelto.
7. Cubra. Refrigere hasta servir. Para mejores resultados, refrigere durante toda la noche para darle más sabor.
8. Revuelva o sacuda bien antes de servir.
9. Justo antes de servir, rocíe la ensalada con el aderezo de naranja.

Notes

Consejos Adicionales
La lechuga de hoja verde no debe estar sometida en agua al enfriarse. Tápela para evitar que se deshidrate. Puede sustituir las mandarinas con trozos de naranjas frescas sin semillas.